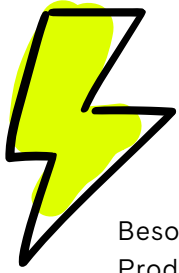


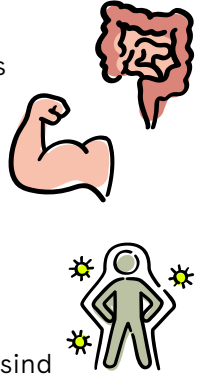


DAS STECKT IM GETREIDE



Brot und Gebäck spielen eine wichtige Rolle in unserer Ernährung. Im Getreide steckt vor allem der Hauptbrennstoff für unseren Körper, das sind die sogenannten Kohlenhydrate. Diese geben uns Energie zum Spielen, Lernen und Bewegen. Die Ballaststoffe im Brot machen dich lange satt und die Proteine helfen dir beim Wachsen.

Besonders viele wichtige Nährstoffe stecken in den äußeren Schichten des Getreidekorns. Produkte, die aus dem ganzen Korn (Vollkornprodukte) hergestellt werden, sind besonders wertvoll, weil darin Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten sind. Diese braucht unser Körper, damit er gut funktioniert. Außerdem helfen die Ballaststoffe aus den Randschichten des Korns bei der Verdauung im Darm. Viele Lebensmittel werden aus Getreidemehl gemacht. Dafür werden die Getreidekörner zu Mehl gemahlen. Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn verwendet. Es gibt auch Mehlsorten, bei denen die äußeren Schichten teilweise oder ganz entfernt werden, zum Beispiel Weißmehl.



Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehl. Darum sind Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln besonders gute Lebensmittel für unseren Körper.



Zwischen Weißmehl, das nur aus dem Mehlkörper besteht, und Vollkornmehl, das das gesamte Korn enthält, gibt es mehrere Zwischensorten. Diese lassen sich anhand der Mehltypen unterscheiden. Die Mehltypen geben an, wie viele Mineralstoffe im Mehl enthalten sind. Diese stammen aus der äußeren Schale, der Aleuronschicht und dem Keimling des Getreidekorns.

DIE VERSCHIEDENEN MEHLTYPEN

Weizenmehl Type 480 ist sehr hell und enthält vergleichsweise wenige Mineralstoffe.



Je höher die Mehltypen, desto höher die Menge an Mineralstoffen im Mehl.

Weizenmehl Type 700 und Type 1600 sind dunkler, weil mehr Randschichten mit Mineralstoffen erhalten bleiben.



In **Weizenvollkornmehl** ist fast das ganze Korn vermahlen. Es ist am nährstoffreichsten, weil es viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe aus Schale, Aleuronschicht und Keimling enthält.



WELCHES MEHL IST IN DER PACKUNG?

Die folgenden Tabellen zeigen dir, was die verschiedenen Bezeichnungen auf der Mehlpackung bedeuten und wofür sich das jeweilige Mehl besonders gut eignet:

Bezeichnung	Erklärung
Glattes Mehl	Es ist sehr fein gemahlen. Wenn man es zwischen den Fingern reibt, fühlt es sich weich und staubig an. Es nimmt Wasser schnell auf und eignet sich besonders gut für feine Teige, z. B. für Kuchen, Saucen oder helle Brote.
Griffiges Mehl	Es ist etwas gröber als glattes Mehl. Es fühlt sich körniger an und rieselt gut. Weil es Wasser langsamer aufnimmt, eignet es sich besonders für Teige, die nach dem Zubereiten quellen und ruhen müssen, wie Spätzle, Knödel, Nockerl, Nudeln oder manchmal Kartoffelteig. Auch zum Bestäuben der Arbeitsfläche ist griffiges Mehl ideal.
Universalmehl	Mischt man glattes und griffiges Mehl, entsteht Universalmehl. Es kann für viele verschiedene Rezepte verwendet werden, weil es die Vorteile beider Mehlsorten vereint. Es eignet sich zum Beispiel für Kuchen, Strudel, Palatschinken, Mehlspeisen, aber auch für viele andere Teige. Meist werden beide Mehle zu gleichen Teilen gemischt, das genaue Verhältnis ist nicht vorgeschrieben.

1. WER MACHT WAS?

Verbinde richtig.



Inhaltsstoff

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

Vitamine und Mineralstoffe



Aufgabe im Körper

helfen der Verdauung und machen lange satt.

geben Energie.

halten uns fit.

2. VOLLKORN ODER WEISSMEHL?

Richtig oder falsch?



Vollkornmehl enthält viele Ballaststoffe.

☐ ☐

Weißmehl enthält mehr Vitamine als Vollkornmehl.

☐ ☐

Ballaststoffe machen lange satt.

☐ ☐

Getreide liefert Energie für unseren Körper.

☐ ☐

3. VERSCHIEDENE MEHLTYPEN

Ergänze den Merksatz.

Je höher die Mehltypen, _____



4. VERWENDUNG VERSCHIEDENER MEHLE

Wofür Produkte könntest du folgendes Mehl verwenden?

Type W 480,
griffig

Type W 480,
glatt

Type W 480,
universal
